6.070 Roštenka srbská
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
lečo sterilizované b. n.	2,00	2,00	2,80	2,80	3,50	3,50	4,00	4,00
soľ	0,10	0,10	0,14	0,14	0,18	0,18	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,10	0,10
ochucovadlo			0,02	0,02	0,05	0,05	0,07	0,07
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
hmotnosť porcie v g	84		110		136		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	50		70		90		100	

Výrobný postup

Hovädziu roštenku umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na plátky, naklepeme, osolíme a opečieme na oleji po oboch stranách. Na zvyšnom oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme červenú mletú papriku, vložíme opečené mäso a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pridáme sterilizované lečo, zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme ochucovadlom, zalejeme vodou a 20 minút povaríme.
Príloha: zemiaky, dusená ryža, tarhoňa

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	Mg	mg
A	583	140	10,99	9,1	1,8	3,2	0,4	17,2	1,9	0,040	0,0	0,1	9,4	2,9
B	756	181	13,00	12,2	3,1	4,6	0,5	22,3	2,2	0,054	0,0	0,1	13,0	3,4
C	922	221	14,9	15,3	4,3	5,8	0,6	26,9	2,6	0,08	0,1	0,1	16,6	3,9

			4							1				
D	1084	260	16,86	18,3	5,5	6,7	0,7	30,7	2,9	0,097	0,1	0,1	19,1	4,4